

## 中国道家龙门派内丹功(续)

张苏辰 原作 齐建国 整理

### 三、炼炁化神

随着二步功的深入,元精已炼尽,接着要修持炼炁化神功,达到气与神合炼,使气归神。具体炼法是:入座后,用祖炁光在祖窍穴内悬照,照定在气穴虚空境界中,轻轻寂照,绵绵看守,自然呼吸。使其不寒不热,从容涵育,任其自运自化,口中生津,用乾坤相交咽下,如雨泽物。经过7日温养,等待静定,呼吸一停,大药产生,呼吸不停,大药不显,炼到虚极静笃,身如文虚,忽觉内气其大无外,其小无内,氤氲蓬勃之状,与平常凡气不同,这是经过神光照视,大药产生之景。此景一显,又觉内气向丹田外围扩展,充满全身,又向丹田中心聚敛成珠,一散一敛,内气成形,如火珠之形,含在丹田中,这是积久纯阳之气,自然炼成大药。忽觉眼前现出白光,这是第三次现光,是大药养足景象,大药出炉的时候到了。又觉大药上冲下奔,丹田火炽,两肾热如汤煎,眼现金光,身涌鼻搐,口齿叩动,耳内有鸣,显此景象是六根震动,急用心意守尾闾关,向后一引,大药冲过尾闾直升泥丸。阳气升到脑中,觉头胀大,有蚁行之状,全身有酥麻之感,急开目一睁一闭,摄天光从祖窍穴入脑,用神光凝聚脑中片刻。即行卯酉周天,闭目按眼眶周围转眼珠,从左边升,右边降,转9周一停,开目摄天光入祖窍穴凝聚1次,如此转4个9周,共开目摄天光凝聚4次,为进阳气。再睁着眼,按眼眶周围转眼珠,从左边降,右边升,转6周一停,闭目凝聚祖窍1次,如此转4个6周,闭目凝聚4次,为退阴气。这样转眼珠,把大药聚成一团,称为先天真种子。此时大药从脑中降入口中,一个圆陀之液,急用舌尖顶住上腭,紧闭口唇,以防渗漏,急用神光向下照视,凝神下照不动,以待真种自动下降,忽觉有鹭鸣之声,降入中丹田,真种不动,有神光照视中丹田,含育15分钟,再徐徐运行卯酉周天1遍,封炉下坐,这是采大药过关服食炼法。这步功法的火候怎么掌握呢?用神光照视中下丹田,先存后忘,神息自定。

过关服食大药后,怎样继续练功呢?吾师告知:入座之后,用神光照视中丹田为主,轻轻寂照,绵绵看守,不即不离,用火文温养大丹,呼吸合,神气交,伏气于中丹田,守中致虚,一念不生,先存后忘,神气合一,达到无极虚空之象。静极生动,元气如活龙游动,从后升于脑,又从前降入下丹田,神

光射入丹田，包含元气，形成胎息，此时元气与元神合一，大药之炼化为元神。一点灵光升入祖窍穴中，照耀太虚之上。忽觉有两股元气从两脚心沿双腿外侧升至尾闾关合成一团，沿背后升到夹脊关又分开两股气，沿双上肢外侧达到双手指，又从双指内侧回到玉枕关合成一团，入于脑中，从脑降入口中，沿任脉落于中丹田，从中丹田下行到会阴穴，又分开两股气，沿双腿内侧降到双脚心。如是一周一周的升降转全身，口中生满津液，咽入中宫，畅于四肢，美快无比。这种景象保持3月之久，达到有动有静，静则忘我忘形，进入入定状态；动则真气运行于全身内外，如在云雾中一样，一日有无数次的变化，真息循环不已，此为炼化化神功夫。这步功夫，由有为过渡到无为，化气为神，久而久之，本身内气由微动到不动，身如虚穴，昏睡会无，元神炼成纯阳功夫。

这步功夫的火候如何运用呢？吾师说：真意干如如有如无之火候中，方是大周天的真火候，如有是神气之定，如无是神气在定。若有用意守，便着于有，着于有即起有之妄念。任其不照，则神气离，就不是定了。但微有似存，若二气存，神存二气存，伏在定中，便是虚无的无上妙境，神气合一，都定入一块，就没有火候了，真火候定而空，定空久定神通慧。

修持到这一步，体内发生了很大的变化，做功中觉元气从中丹田向两腰间转动，横行带脉，左右转各36次，又从身前上下绕圈，约转4个9周，最后从上丹田降下一个气团，隆隆有声地落入中丹田，全身内气向中丹田聚敛，如磁石吸铁，聚成无形之物。真气离体转，左旋右转，细雨如珠，真气遍体，如痴如醉。恍惚杳冥之中，不知有人我之相，天地之形色，人天合一境，一气贯乾坤。

#### 四、十月养胎

《胎息经》云：“胎从伏气中结”。即指结胎神必须常伏气脐中，守其神于脐内，神气相合而生胎神，胎神结成，乃生阳神，是道家内丹功的正途。具体炼法是：入座后，用祖炁灵光照视中丹田，心意系在气穴虚空中，自然呼吸，口中上腭降下津液，咽入中丹田，以意畅送四肢。再从双足向上提缩阴关，前后各升于脑，如此一回，即行卯酉周天一遍，收固丹形，速以凝静入定，此是金液还丹之妙。如此练功3个月，自然出现神炁凝定，相合相化为一，而生胎气，伏于中丹田，进入胎息。此是初级养胎功。

《胎息经》云：“气从有胎中息，气入身来为之生，神气离形为之死”。说明神气合一，互相不离，那么怎样使神气不散呢？具体炼法是：入座后，用神炁灵光照视中丹田虚境，守中致虚，一念不生，使灵光常常常照，这是神

炁不离散，保住养胎之景。养胎全凭寂照，如失去寂照，则二气不畅旺，二气不畅旺，则不能资养胎神，所以寂照为养胎之本。胎息常住于身中，每到杳冥混沌时，天机自动，丹田真气上冲，飞上泥丸，脑中生阴，化为玉液，降入口中，如冰片之香，咽入中丹田，要勒阳关，从会阴穴提入丹田，以固丹形。如此每回皆运卯酉周天一遍，即凝神入定，守中抱一。这是养胎中级功。

高级养胎功4个月炼法：入座之后，用祖光照视中丹田虚空境界，把元神定在胎炁中，炁包住神，神炁相结，心意寂照不动，祖光照定胎中，要念念在胎中，非言语之念，而是息定之真念，胎中定力，在乎一念之诚，心无妄想，守中抱一，这样自然阳气日旺，溶化神之阴，阴神自然渐渐消灭，定功渐纯，功夫到此，神归小定，胎炁伏于中丹田，达到真养胎景象。

吾在修炼养胎功时，达到整夜不下座，因静定之极，内气不动，外气不入，神气合一，混沌无知。老师说：小静一日不下座，中静三日不下座，大静七日不下座，不可疑为坐化，而是神气归根复命之时，结胎养阳神之象，若不能入定归于虚无之中，永无结胎之理。

非胎的火候如何运用，神光悬于祖窍穴中，寂照中丹田虚无之后，若存若忘，以文火养之，全在有觉无念之间。有念则火爆，无觉则火寒，火寒则有鼻流浊涕之危。总以诚意不散，含光默默，神光照定胎中，是养胎真火候，若能凝神入定，静养胎炁，深入混沌，而胎炁方能凝成胞胎，口中生出津液，紧闭口唇，以防渗漏，意送中宫，息凝神入定，以引结胎之火。若不凝神入定，则胎息无主而不灵，后虽入定行火，终不得号为灵胎。或入定而定中神驰，时离时合，难得养胎果满，因此炼意还虚非常重要，把意炼成心死神活，到养胎之际，就无乍离乍合之患了。

## 五、神出窍

我的修持功夫尚未达到此境，不写实践情况，仅把老师口传之诀公布于世，以供后人练功验证。出神口诀是：念动向太空，日月庙门开，推情合性转，二光相遇献。把胎神迁到祖窍穴内存养，不用照视之功，只用虚心住于无，在祖窍穴内涵养胎神，这是止火养胎神，如不止神光之火，胎儿有火焚之危。必须一心主静，万缘俱息，外想不入，内想不出，终日混沌。如此涵养胎神，养到忽显月光内有雪花纷飞，速念五炁朝元法：唵嘛呢叭弥，在肚脐周围念之，将心脾肺肝肾之气，转动合一，由尾闾过夹脊、玉枕至泥丸，出祖窍，上冲百会空中是一叫字，往上一看，将二目一睁，随叫字撞出头顶。叫是心意动，不是口念出来的。五炁若足，自有金光由下而升上，遇性光合一，二光合一，即是天上真阳光遇地下真阴光合一，从中生出胎神，二目慢慢望下

查看完整版

付费下载



---

## 【百万古籍库】

<https://www.fozhu920.com/list/>

【易】【医】【道】【武】【文】【奇】【画】【书】

1000000+ 高清古书籍

打包下载





## 【风水】风水命理资料合集\_9500 本

阴宅阳宅、风水堪舆、八字命理、手相面相、符咒卦象、奇门遁甲、紫微斗数.....



## 【中医】中华传统医学资料大全\_15000 本

针灸、推拿、正骨术、汉医、苗医、民间秘方偏方、药洒药方、祖传医术、珍本...



## 【道术】道家法术\茅山术\符咒术\气术\_3000 套

修真秘籍、丹道、道家秘术、胎息功、内丹术、茅山法术、道家符咒、巫术、...



## 【武术】传统武术与现代搏击术\_6200 册

少林、武当、太极拳、形意拳、八极拳、咏春拳、气功、散打、格斗、拳击、...



## **【集藏】经史子集库\_13300 卷**

【经史子集】楚辞、汉赋、诗集、词集、宝卷、正史、编年、别史、纪事本末、地理志...



## **【国画】传世名画 \_ 6100 卷**

唐、金、辽、宋、元、明、清 800 多位画家近 6000 多幅传世...



## **【县志】方志\地方县志\乡志\地理志\_8100 册**

府志、区志、乡志、地理志..... 此合集为全国范围地方县志\府志古籍影印电子版，...



## **【国学】中华古籍库—32 万册古籍书**

32 万册《中华古籍库》【32 万册影印古籍 + 20 多亿字，带检索器和阅读工具】包括各地方志、日本内...

**【更多】 >> <https://www.fozhu920.com/list/>**